

# ACTIVITES PHYSIQUES, ALIMENTATION, PERCEPTION DU CORPS

*Bienvenue dans ce questionnaire !*

*Nous te rappelons que toutes tes réponses sont strictement confidentielles et anonymes.*

*Pour commencer, nous allons parler de tes activités physiques et des sports que tu pratiques peut-être.*

## Sais-tu faire du vélo ?

- 1 Pas du tout (je tombe souvent, même avec du matériel qui m'aide)
- 2 Un peu (je peux rouler quelques mètres sans mettre le pied à terre dans un espace sécurisé)
- 3 Assez bien (je peux rouler une centaine de mètres sur tout type de chemin y compris la route)
- 4 Bien (je peux rouler sur tout type de chemin)
- 5 Je ne peux pas répondre, je n'ai jamais essayé

## Sais-tu nager ?

- 1 Pas du tout (je ne peux pas aller là où je n'ai pas pied, même avec un matériel\* pour m'aider)
- 2 Un peu (je peux nager une largeur de piscine avec un gilet ou du matériel\* pour m'aider)
- 3 Assez bien (je peux nager, sans matériel\* pour m'aider et sans mettre mes pieds à terre, deux fois 15 mètres sur le ventre et sur le dos, après un saut dans l'eau)
- 4 Bien (je peux nager sans matériel\* pour m'aider plus de 50 mètres – ou plus de deux minutes – sur le ventre et sur le dos)
- 5 Je ne peux pas répondre, je n'ai jamais essayé

## Quelles sont les activités physiques ou sportives que tu as pratiquées la semaine dernière (pendant ton temps libre, hors EPS) ?

	Non	Oui, 1 ou 2 fois	Oui, 3 ou 4 fois	Oui, 5 ou 6 fois	Oui, 7 fois ou plus
<b>Athlétisme</b>					
<b>Marche (rapide) pour faire de l'exercice</b>					
<b>Vélo, cyclisme, vélocross</b>					
<b>Jogging, running, course à pied</b>					
<b>Gymnastique, fitness, zumba, cirque</b>					
<b>Natation</b>					
<b>Rugby</b>					
<b>Football</b>					
<b>Danse (classique, moderne, jazz, hip-hop, etc.)</b>					
<b>Skate, roller, trottinette, patin à roulettes</b>					
<b>Basketball, handball, volleyball</b>					
<b>Judo, karaté, boxe, autres arts martiaux</b>					
<b>Tennis et autres jeux de raquettes (tennis de table, badminton, etc.)</b>					
<b>Équitation</b>					

## Il y en a-t-il d'autres ?

- 1 oui
- 2 non

*Tu peux en renseigner jusqu'à 3 :*

	Non	Oui, 1 ou 2 fois	Oui, 3 ou 4 fois	Oui, 5 ou 6 fois	Oui, 7 fois ou plus
<b>Activité 1</b>					
<b>Activité 2</b>					
<b>Activité 3</b>					

## Lorsque tu pratiques cette activité, combien de temps en moyenne dure une séance ?

HH :MM

**Parmi les affirmations suivantes concernant le sport, lesquelles te correspondent le mieux.**

	Oui, tout à fait d'accord	Oui, assez	Non, pas vraiment	Non, pas du tout d'accord
<b>C'est un loisir que tu n'as jamais aimé</b>				
<b>C'est un loisir qu'il n'est pas agréable de pratiquer seul(e)</b>				
<b>Il faut exposer son corps au regard des autres</b>				
<b>Cela coûte trop cher</b>				
<b>Les endroits pour pratiquer sont trop éloignés de mon domicile</b>				
<b>C'est un loisir qui prend trop de temps pour être pratiqué en période scolaire</b>				
<b>En faisant du sport, on court trop le risque d'être blessé(e) ou victime de violence</b>				
<b>Il faut être performant(e) et aimer la compétition pour y prendre du plaisir</b>				
<b>Les cours d'EPS n'incitent pas à faire du sport en dehors des heures de classe</b>				
<b>Les lieux pour pratiquer ne sont pas adaptés</b>				
<b>Avoir eu une mauvaise expérience dans le passé (notamment à l'école, en club...)</b>				
<b>Il n'y a pas d'équipe pour filles/garçons</b>				

*Pense à ton niveau de forme physique comparé à tes amis et choisis la réponse qui te correspond :*

**Ta condition physique générale est :**

- 1 Très mauvaise
- 2 Mauvaise
- 3 Juste
- 4 Bonne
- 5 Très bonne

**Ta forme cardiorespiratoire (capacité à faire de l'exercice, par exemple courir pendant longtemps) est :**

- 1 Très mauvaise
- 2 Mauvaise
- 3 Juste
- 4 Bonne
- 5 Très bonne

**Ta force musculaire est :**

- 1 Très mauvaise
- 2 Mauvaise
- 3 Juste
- 4 Bonne
- 5 Très bonne

**Ta vitesse/agilité est :**

- 1 Très mauvaise
- 2 Mauvaise
- 3 Juste
- 4 Bonne
- 5 Très bonne

**Ta souplesse est :**

- 1 Très mauvaise
- 2 Mauvaise
- 3 Juste
- 4 Bonne
- 5 Très bonne

*Parlons maintenant de ton alimentation.*

**Combien de fois par semaine manges-tu à la cantine ?**

....

**Le plus souvent, avec qui manges-tu à la cantine ?**

- 1 Seul(e)
- 2 Avec des élèves au hasard (connus ou pas)
- 3 Avec mes ami(e)s
- 4 Autre

**Comment se passent tes repas à la cantine ?**

	Oui	Non
<b>Je manque de temps pour manger</b>		
<b>On mange seulement entre filles (ou entre garçons)</b>		
<b>J'aime bien ce qu'on mange à la cantine</b>		
<b>J'apprécie les menus végétariens de la cantine</b>		
<b>Je mange des plats ou aliments qu'il n'y a pas chez moi</b>		
<b>Je finis de manger tout mon plateau (ou presque)</b>		
<b>Je ne mange que du pain (ou presque)</b>		
<b>En général, j'ai encore faim à la fin du repas</b>		

**Où manges-tu habituellement le midi (les jours d'école) ?**

- 1 Chez moi
- 2 Chez quelqu'un d'autre (famille, voisins, ami(e)s...)
- 3 Dans un fast-food, grec-kebab ou autre lieu de restauration
- 4 Dans la rue, un parc ou autre espace public
- 5 Je ne déjeune pas

**Les jours d'école lorsque tu ne vas pas à la cantine, où manges-tu habituellement le midi ?**

- 1 Chez moi
- 2 Chez quelqu'un d'autre (famille, voisins, ami(e)s...)
- 3 Dans un fast-food, grec-kebab ou autre lieu de restauration
- 4 Dans la rue, un parc ou autre espace public
- 5 Je ne déjeune pas

**Avec qui manges-tu habituellement le midi (les jours d'école) ?**

- 1 Seul(e)
- 2 Avec des membres de ma famille
- 3 Avec des ami(e)s
- 4 Avec d'autres personnes

**Les jours d'école lorsque tu ne vas pas à la cantine, avec qui manges-tu habituellement le midi ?**

- 1 Seul(e)
- 2 Avec des membres de ma famille
- 3 Avec des ami(e)s
- 4 Avec d'autres personnes

**Comment se passent ces repas hors de la cantine ?**

	Oui	Non
<b>Je manque de temps pour manger</b>		
<b>Je mange toujours la même chose</b>		
<b>Je mange ce que je veux</b>		
<b>Je mange juste un sandwich</b>		
<b>Je me prépare à manger moi-même</b>		
<b>Je mange des restes (de la veille ou autre)</b>		
<b>Je mange devant un écran (smartphone inclus)</b>		
<b>En général, j'ai encore faim à la fin du repas</b>		

*Pour chacune des affirmations suivantes, choisis la réponse qui te correspond le mieux*

	Entièrement vrai	Assez vrai	Assez faux	Complètement faux
<b>Quand je me sens anxieux(se), je me surprends à manger</b>				
<b>Quand j'ai le cafard, il m'arrive souvent de manger trop</b>				
<b>Lorsque je me sens seul(e), je me console en mangeant</b>				

*À l'adolescence, certains comportements liés à l'alimentation peuvent changer. Dans cette partie, nous allons te poser des questions qui pourraient te surprendre, mais tu es libre de ne pas y répondre. Nous te rappelons que toutes tes réponses sont strictement confidentielles et anonymes.*

**T'es-tu déjà fait vomir délibérément (c'est-à-dire exprès) ?**

- 1 Oui
- 2 Non
- 8 Je ne souhaite pas répondre

**Certaines personnes perdent parfois tout contrôle sur leur alimentation, et mangent alors de grosses quantités de nourriture en peu de temps. Elles ouvrent, par exemple, le réfrigérateur et mangent tout ce qu'elles peuvent y trouver comme nourriture – jusqu'à s'en rendre malade. Cela arrive habituellement lorsque ces personnes sont seules. Est-ce que cela t'est déjà arrivé ?**

- 1 Oui
- 2 Non

**Au cours des 3 derniers mois, combien de fois en moyenne est-ce arrivé ?**

- 1 Cela n'est pas arrivé
- 2 Occasionnellement
- 3 Environ une fois par semaine
- 4 Deux fois par semaine ou plus

**Au cours des 3 derniers mois, as-tu eu l'un des comportements suivants pour éviter de prendre du poids ?**

	Non	J'essaie mais on me l'interdit	Un peu	Beaucoup	Je ne souhaite pas répondre
<b>Manger moins aux repas</b>					
<b>Sauter des repas</b>					
<b>Ne pas manger pendant de longues périodes, par exemple toute la journée ou presque</b>					
<b>Faire plus d'exercice</b>					
<b>Prendre des médicaments pour perdre du poids</b>					

**Pratiques-tu une forme d'exclusion de produits animaux de ton alimentation (végétarisme, végétalisme, véganisme, etc.)**

- 1 Oui
- 2 Non, mais j'y pense
- 3 Non

**Depuis quand :**

....

**Tu exclus :**

**La viande et ses dérivés, mais pas le poisson (Pescovégétarien, piscivégétarien) ?**

- 1 Oui
- 2 Non

**La viande et le poisson, mais pas les produits laitiers ni les œufs (Ovolactovégétarien)**

- 1 Oui  
2 Non

**La viande, le poisson et les œufs, mais pas les produits laitiers (Lactovégétarien)**

- 1 Oui  
2 Non

**Tous les aliments issus des animaux (Végétalien)**

- 1 Oui  
2 Non

**Tous les aliments issus des animaux, des produits cosmétiques testés sur les animaux et des produits d'habillement utilisant des matériaux issus d'animaux (Végan)**

- 1 Oui  
2 Non

**Peux-tu indiquer pour quelle raison tu as fait ou veux faire ce choix (plusieurs réponses possibles)**

Par gout  
Parce que c'est moins cher  
Pour ma santé  
Par préoccupation pour l'impact environnemental  
Pour des raisons de bien-être animal  
Pour faire comme mes amis  
Pour d'autres raisons

**Quand tu te poses une question sur ton alimentation, où cherches-tu la réponse (plusieurs réponses possibles) ?**

Auprès de tes amis, de ta famille  
Auprès de ton médecin ou de spécialistes  
Auprès des influenceurs/ses, des youtubeurs/ses  
Sur les sites 'officiels' (par exemple, sur le site du Ministère de la santé et de la prévention, sur le site 'Manger-Bouger'...etc.)  
Dans la presse (papier ou Internet par exemple, Santé Magazine)  
Sur les applis nutritionnelles (par exemple, Yuka)  
Autres

***Venons-en maintenant à tes goûts vestimentaires, ton hygiène et d'autres habitudes***

**De quelle longueur sont tes cheveux ?**

- 1 Très courts, ras, pas de cheveux  
2 Courts  
3 Un peu longs (mi-longs)  
4 Longs

**Portes-tu parfois, en dehors du collège/lycée, des vêtements...**

	Oui	Non
<b>Laissant voir tes jambes (short, robe-jupe courte)</b>		
<b>Laissant voir tes épaules (débardeur, top sans manches)</b>		
<b>Laissant voir ton nombril, ton ventre</b>		
<b>Laissant voir tes sous-vêtements (caleçon, string, culotte...)</b>		
<b>Couvrant tes cheveux (voile, casquette...)</b>		

**Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence as-tu utilisé les produits ci-dessous ?**

	Tous les jours	Au moins 1 fois par semaine	Au moins 1 fois par mois	Moins d'une fois par mois	Jamais
<b>Maquillage (fond de teint, mascara, blush, rouge à lèvres)</b>					
<b>Parfum/déodorant</b>					
<b>Lotion pour le corps (crème, lait)</b>					
<b>Crème solaire pendant l'été</b>					
<b>Gel pour les cheveux</b>					
<b>Produits pour colorer ou décolorer les cheveux</b>					
<b>Vernis, paillettes, nail-stickers (stickers pour les ongles)</b>					

**Parmi ces produits cosmétiques, est-ce que certains ont un label Bio ou écoresponsable (ECOCERT, Cosmébio...) ?**

- 1 Oui
- 2 Non
- 9 Tu ne sais pas

**Est-ce que tu en as fabriqué certains à la maison ?**

- 1 Oui
- 2 Non

**Aimes-tu être bronzé(e) ?**

- 1 Oui
- 2 Non
- 3 Je ne peux pas bronzer

**Si oui, pour quelle(s) raison(s) ?**

- 1 Pour avoir bonne mine
- 2 Pour me sentir beau/belle
- 3 Pour me sentir plus séduisant(e)
- 4 Pour me sentir mieux dans ma peau
- 5 C'est important pour mon entourage (amical, familial...)
- 6 Autre raison
- 9 Je ne sais pas
- 8 Je ne souhaite pas répondre

**Si non, pour quelle(s) raison(s) ?**

- 1 Je préfère mon teint naturel
- 3 Je ne peux pas m'exposer pour raison de santé (traitement photosensibilisant, maladie)
- 6 Autre raison
- 9 Je ne sais pas
- 8 Je ne souhaite pas répondre

*La puberté est un moment où le corps se modifie beaucoup.*

*Dans Elfe et Epipage2, nous souhaitons comprendre quand et comment ces changements se produisent. C'est pourquoi nous allons te poser les quelques questions qui arrivent...*

Les questions suivantes concernent uniquement les filles :



**Quelle silhouette te semble la plus proche de la tienne ?**

Silhouette 1 ..... Silhouette 9

**Quelle serait la silhouette idéale pour toi, celle que tu aimerais avoir ?**

Silhouette 1 ..... Silhouette 9

**Quelle est selon toi la silhouette qui correspond le mieux à celle des personnes de ton âge ?**

Silhouette 1 ..... Silhouette 9

**As-tu déjà eu tes règles ?**

- 1 Oui
- 2 Non
- 8 Je ne souhaite pas répondre

**À quelle date as-tu eu tes règles pour la première fois, ou à quel âge était-ce ?**

....

**Sont-elles à peu près régulières, tous les mois ou presque ?**

- 1 Oui
- 2 Non, pas encore
- 8 Je ne souhaite pas répondre

**Combien de semaines y a-t-il généralement entre les premiers jours de règles de deux cycles (c'est-à-dire entre deux périodes de règles) ?**

- 1 3 semaines ou moins
- 2 Entre 3 et 4 semaines
- 3 4 semaines
- 4 Plus de 4 semaines
- 9 Je ne sais pas
- 8 Je ne souhaite pas répondre

**Combien de temps durent généralement tes règles ?**

....

**Pendant tes règles, ressens-tu régulièrement des douleurs dans le bas-ventre ou des crampes, et de quelle intensité ?**

- 1 Pas de douleurs
- 2 Douleurs légères (médicaments antidouleur rarement nécessaires)
- 3 Douleurs modérées (médicaments antidouleur généralement nécessaires)
- 4 Douleurs sévères (médicaments antidouleur et repos allongée nécessaires)

**Dois-tu rester allongée au moins une partie de la journée à cause des douleurs pendant tes règles ?**

- 1 Jamais
- 2 Occasionnellement (moins d'un quart de ma période de règles)
- 3 Souvent (entre un quart et la moitié de mes règles)
- 4 Généralement (plus de la moitié de mes règles)
- 5 Toujours (durant toute la durée des règles)

**As-tu déjà manqué l'école à cause de douleurs de règles ?**

- 1 Jamais
- 2 J'ai dû me rendre à l'infirmerie pendant les cours quelques fois
- 3 Il m'arrive de manquer des jours de classe à cause de ces douleurs
- 4 À chaque cycle, je manque des cours ou des jours de classe à cause de ces douleurs

**Les médecins prescrivent parfois une contraception hormonale comme la pilule pour apaiser les règles douloureuses, pour des problèmes d'acné ou pour d'autres raisons. Quelle que soit la raison, as-tu pris une contraception hormonale cette année ?**

- 1 Oui
- 2 Non
- 8 Je ne souhaite pas répondre

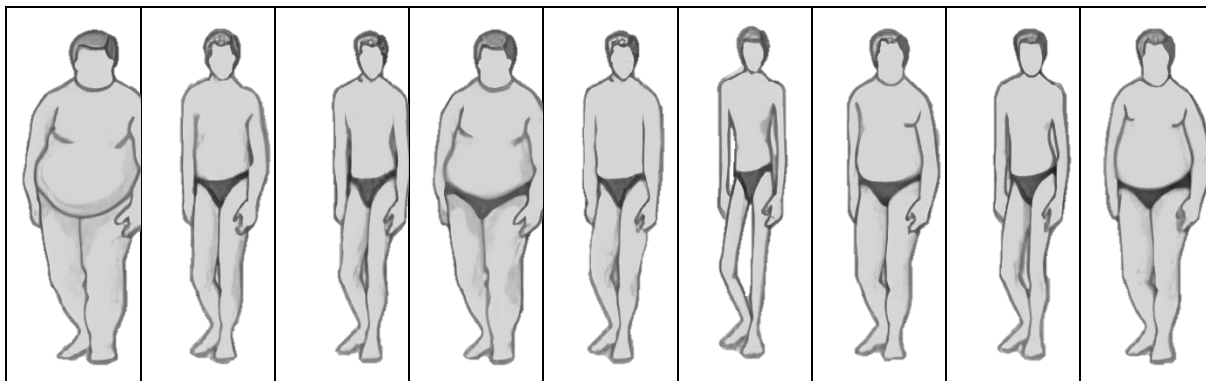
**Pourrais-tu indiquer la définition que tu penses être la plus proche concernant le développement de tes seins ?**

- 1 Le mamelon (le petit bout des seins) et le reste du sein sont encore plats.
- 2 Le mamelon est légèrement gonflé et sensible. L'aréole (la partie foncée autour du mamelon) commence à s'élargir.
- 3 Le sein commence à se développer. L'aréole et le sein sont plus grands qu'au stade précédent. Si tu regardes de côté, l'aréole ne dépasse pas le sein.
- 4 En regardant de côté, le mamelon et l'aréole forment un petit arrondi en plus sur la forme arrondie du sein.
- 5 Seul le mamelon dépasse la forme arrondie du sein. L'aréole est de nouveau confondue dans l'arrondi du sein.
- 8 Tu ne souhaites pas répondre.
- 9 Tu ne sais pas.

**Et concernant ta pilosité pubienne (sans épilation) ?**

- 1 Pas de poil au pubis.
- 2 Il y a quelques poils (très peu) qui ont grandi, de couleur claire, raides et bouclés.
- 3 Les poils sont plus nombreux, plus foncés, plus épais et plus bouclés. La zone de poils s'est élargie sur le pubis.
- 4 Les poils sont foncés, épais et bouclés, comme ceux d'une femme adulte. La zone s'est encore élargie mais n'atteint pas le haut des cuisses.
- 5 La zone de poils est plus grande et triangulaire comme celle d'une femme adulte et s'étend sur le haut des cuisses.
- 8 Tu ne souhaites pas répondre.
- 9 Tu ne sais pas.

Les questions suivantes concernent uniquement les garçons :



**Quelle silhouette te semble la plus proche de la tienne ?**

Silhouette 1.....Silhouette 9

**Quelle serait la silhouette idéale pour toi, celle que tu aimerais avoir ?**

Silhouette 1.....Silhouette 9

**Quelle est selon toi la silhouette qui correspond le mieux à celle des personnes de ton âge ?**

Silhouette 1.....Silhouette 9

**De quelle définition penses-tu être le plus proche concernant la pilosité pubienne (sans épilation) ?**

- 1 Pas de poil au pubis.
- 2 Il y a quelques poils qui ont grandi et de couleur claire à la base du pénis. Ils peuvent être raides ou bouclés.
- 3 Les poils sont devenus plus foncés, plus épais et plus bouclés. La zone de poils s'est élargie.
- 4 Les poils sont foncés, épais et bouclés, comme ceux d'un homme adulte. La zone s'est encore élargie mais n'atteint pas le haut des cuisses.
- 5 La zone de poils est plus grande et triangulaire comme celle d'un homme adulte et s'étend sur le haut des cuisses.
- 8 Tu ne souhaites pas répondre.
- 9 Tu ne sais pas.

**Et concernant le développement du pubis et des testicules ?**

- 1 La taille et la forme des testicules et du pénis n'ont pas encore changé.
- 2 Le scrotum ("sac" dans lequel est contenu le testicule) a changé et s'allonge vers le bas. Les testicules te semblent plus grands lorsque tu les palpes.
- 3 Le pénis est plus long. Les testicules ont grossi et sont encore un peu plus bas dans l'entrejambe.
- 4 Le pénis s'élargit et continue de s'allonger. La tête du pénis (le gland) commence à grossir. Le scrotum est d'une couleur plus foncée. Les testicules ont grossi.
- 5 Le pénis, le scrotum et les testicules n'évoluent plus et ont atteint la taille adulte.
- 8 Tu ne souhaites pas répondre.
- 9 Tu ne sais pas.

**As-tu déjà remarqué un gonflement au niveau et éventuellement autour d'un ou des deux tétons ? Les médecins appellent ça une « gynécomastie ».**

- 1 Oui
- 2 Non
- 8 Je ne souhaite pas répondre

**Pourrais-tu préciser l'âge que tu avais quand tu l'as remarqué ?**

.....

**Ce gonflement persiste-t-il encore actuellement ?**

- 1 Oui
- 2 Non
- 9 Je ne sais pas

*Pour tous :*

*Pour finir, revenons à quelques questions sur l'hygiène.*

**En général, à quel rythme prends-tu un bain ou une douche ? Saisis le nombre et la fréquence ensuite.**

....

**Rythme :**

- 1 Par jour
- 2 Par semaine
- 3 Par mois

**À quel rythme te laves-tu les dents ? Saisis le nombre et la fréquence ensuite.**

....

**Rythme :**

- 1 Par jour
- 2 Par semaine
- 3 Par mois

**T'arrive-t-il d'être en désaccord avec tes parents sur les sujets suivants ?**

**Ta façon de t'habiller**

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Jamais
- 4 Non concerné(e)

**Ta coupe et/ou couleur de cheveux**

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Jamais
- 4 Non concerné(e)

**Ton maquillage ou tes ongles**

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Jamais
- 4 Non concerné(e)

**Ton hygiène corporelle**

- 1 Souvent
- 2 Parfois
- 3 Jamais
- 4 Non concerné(e)

*Tu es maintenant arrivé(e) à la fin du questionnaire.  
Clique sur « Enregistrer » pour valider définitivement tes réponses*